



# Prodiguer les premiers soins

## Poser un bandage compressif

- Demander à la personne blessée de s'asseoir ou de s'allonger.
- Surélever au maximum la partie du corps blessée pour réduire le saignement. Faire en sorte, dans la mesure du possible, que la tête de la personne soit plus basse que la plaie qui saigne.
- Appliquer une compresse ou un linge propre directement sur la plaie.
- Appuyer sur la compresse jusqu'à ce que le saignement s'arrête.
- Poser si nécessaire un bandage compressif sur la partie concernée.
- Surveiller constamment la personne et la blessure.
- Alerter les secours ou emmener la personne blessée chez le médecin (suture) si la plaie est profonde.

**Attention:** Lorsqu'une artère est touchée, le sang s'écoule par saccades. Il s'agit d'une situation d'extrême urgence. Les secours doivent être alertés au plus vite!

### Sources:

Office fédéral du sport OFSPO (éd. 2009). Brochure J+S *Blessures sportives*. Macolin.  
Discussion technique (2020) avec le service médical de la Haute école fédérale de sport de Macolin (HEFSM) et le service de la formation de l'Alliance suisse des samaritains (ASS).